നാരദപുരാണമ്- പൂർവാർധഃ/അധ്യായഃ 33

< നാരദപുരാണമ്- പൂർവാർധഃ

നാരദ ഉവാച ..

ഭഗവൻസർവമാഖ്യാതം യത്പൃഷ്ടം വിദുഷാ ത്വയാ ..

സംസാരപാശബദ്ധാനാം ദുഃഖാനി സുബഹൂനി ച .. 33-1 ..

അസ്യ സംസാരപാശസ്യ ച്ഛേദകഃ കതമഃ സ്മൃതഃ ..

യേനോപായേന മോക്ഷഃ സ്യാത്തന്മേ ബ്രൂഹി തപോധന .. 33-2 ..

പ്രാണിഭിഃ കർമജാലാനി ക്രിയംതേ പ്രത്യഹം ഭൃശമ് ..

ഭുജ്യംതേ ച മുനിശ്രേഷ്ഠ തേഷാം നാശഃ കഥം ഭവേത് .. 33-3 ..

കർമണാ ദേഹമാപ്നോതി ദേഹീ കാമേന ബധ്യതേ ..

കാമാല്ലോഭാഭിഭൂതഃ സ്യാല്ലോഭാത്ക്രോധപരായണാഃ .. 33-4 ..

ക്രോധാഞ്ച ധർമനാശഃ സ്യാദ്ധർമനാശാന്മതിഭ്രമഃ ..

പ്രനഷ്ടബുദ്ധിർമനുജഃ പുനഃ പാപം കരോതി ച .. 33-5 ..

തസ്മാദ്ദേഹം പാപമൂലം പാപകർമരതം തഥാ ..

യഥാ ദേഹഭ്രമത്യക്ത്വാ മോക്ഷഭാക്സ്യാത്തഥാ വദ .. 33-6 ..

സനക ഉവാച ..

സാധു സാധു മഹാപ്രാജ്ഞ മതിസ്തേ വിമലോർജിതാ ..
യസ്മാത്സംസാരദുഃഖാന്തോ മോക്ഷോപായമഭീപ്സസി .. 33-7 ..

യസ്യാജ്ഞയാ ജഗത്സർവം ബ്രഹ്മ്നാ സൃജതി സുവ്രത ..
ഹരിശ്ച പാലകോ രുദ്രോ നാശകഃ സ ഹി മോക്ഷദഃ .. 33-8 ..

അഹമാദിവിശേഷാംതാ ജാതായസ്യ പ്രഭാവതഗഃ ..
തം വിദ്യാന്മോക്ഷദം വിഷ്ണും നാരായണമനാമയമ് .. 33-9 ..

യസ്യാഭിന്നമിദം സർവം യച്ചേംഗദ്യഞ്ച നേംഗതി ..
തമുഗ്രമജരം ദേവം ധ്യാത്വാ ദുഃഖാത്പ്രമുച്യതേ .. 33-10 ..

അവികാരമജം ശുദ്ധം സ്വപ്രകാശം നിരംജനമ് ..
ജ്ഞാനരുപം സദാനംദം പ്രാഹുർവൈമോക്ഷസാധനമ് .. 33-11 ..

യസ്യാവതാരരുപാണി ബ്രഹ്മാദ്യാ ദേവതാഗണാഃ ..
സമർചയംതി തം വിദ്യാച്ഛാശ്വതസ്ഥാനദം ഹരിമ് .. 33-12 ..

ജിതപ്രാണാ ജിതാഹാരാഃ സദാ ധ്യാനപരായണാഃ ..
ഹൃദി പശ്യംതി യം സത്യം തം ജാമീഹി സുഖാവഹമ് .. 33-13 ..

നിർഗുണോഽപി ഗുണാധാരോ ലോകാനുഗ്രഹരുപധൃക് ..
ആകാശമധ്യഗഃ പൂർണസ്തം പ്രാഹുർമോക്ഷദം നൃണാമ് .. 33-14 ..

അധ്യക്ഷഃ സർവകാര്യാണാം ദേഹിനോ ഹൃദയേ സ്ഥിതഃ ..
അനൂപമോഽഖിലാധാരസ്താം ദേവം ശരണം വ്രജേത് .. 33-15 ..

സർവം സംഗൃഹ്യ കല്പാംതേ ശേതേ യസ്തു ജലേ സ്വയമ് ..
തം പ്രാഹുർമോക്ഷദം വിഷ്ണും മുനയസ്തത്ത്വദർശിനഃ .. 33-16 ..

വേദാർഥവിദ്ഭിഃ കർമജ്ഞൈരിജ്യതേ വിവിധൈർമഖൈഃ ..
സ ഏവ കർമഫലദോ മോക്ഷദോഽകാമകർമണാമ് .. 33-17 ..

ഹവ്യകവ്യാദിദാനേഷു ദേവതാപിതൃരൂപധൃക് ..
ഭുംക്തേ യ ഈശ്വരോഽവ്യക്തസ്തം പ്രാഹുർമോക്ഷദം പ്രഭുമ് .. 33-18 ..

ധ്യാതഃ പ്രണമിതോ വാപി പൂജിതോ വാപി ഭക്തിതഃ ..
ദദാതി ശാശ്വതം സ്ഥാനം തം ദയാലും സമർചയേത് .. 33-19 ..

ആധാരഃ സർവഭൂതാനാംമേകോ യഃ പുരുഷഃ പരഃ ..
ജരാമരണനിർമുക്തോ മോക്ഷദഃ സോഽവ്യയോ ഹരിഃ .. 33-20 ..

സംപൂജ്യ യസ്യ പാദാബ്ജം ദേഹിനോഽപി മുനീശ്വര ..
അമൃതത്വം ഭജംത്യാശു തം വിദുഃ പുരുഷോത്തമമ് .. 33-21 ..

ആനന്ദമജരം ബ്രഹ്മ പരം ജ്യോതിഃ സനാതനമ് ..
പരാത്പരതരം യഞ്ച തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദമ് .. 33-22 ..

അദ്വയം നിഗുണം നിത്യമദ്വിതീയമനൗപമമ് ..
പരിപൂർണം ജ്ഞാനമയം വിദുർമോക്ഷപ്രതാധകമ് .. 33-23 ..

ഏവംഭൂതം പരം വസ്തു യോഗമാർഗവിധാനതഃ ..
യ ഉപാസ്തേ സദാ യോഗീ സ യാതി പരമം പദമ് .. 33-24 ..

പരസർവസംഗപരിത്യാഗീ ശമാദിഗുണസംയുതഃ ..
കാമർദ്യൈവർജിതോയോഗീ ലഭതേ പരമം പദമ് .. 33-25 ..

നാരദ ഉവാച ..
കർമണാ കേന യോഗസ്യ സിദ്ധിർഭവതി യോഗിനാമ് ..
തദുപായം യഥാതത്ത്വം ബ്രൂഹി മേ വദതാം വര .. 33-26 ..

സനക ഉവാച ..
ജ്ഞാനലഭ്യം പരം മോക്ഷം പ്രാഹുസ്തത്ത്വാർഥചിംതകാഃ ..
യജ്ജ്ഞാനം ഭക്തിമൂലം ച ഭക്തിഃ കർമവതാം തഥാ .. 33-27 ..

ദാനാനി യജ്ഞാ വിവിധാസ്തീർഥയാത്രാദയഃ കൃതാഃ ..
യേന ജന്മസഹസ്ത്രേഷു തസ്യ ഭക്തിർഭവേദ്ധരൗ .. 33-28 ..

അക്ഷയഃ പരമോ ധർമോ ഭക്തിലേശേന ജായതേ ..
ശ്രദ്ധയാ പരയാ ചൈവ സർവം പാപം പ്രണശ്യതി .. 33-29 ..

സർവപാപേഷു നഷ്ടേഷു ബുദ്ധിർഭവതി നിർമലാ ..
സൈവ ബുദ്ധിഃ സമാഖ്യാതാ ജ്ഞാനശബ്ദേന സൂരിഭിഃ .. 33-30 ..

ജ്ഞാനം ച മോക്ഷദം പ്രാഹുസ്തജ്ജ്ഞാനം യോഗിനാം ഭവേത് ..
യോഗസ്തു ദ്വിവിധഃ പ്രോക്തഃ കർമജ്ഞാനപ്രഭേദതഃ .. 33-31 ..

ക്രിയായോഗം വിനാ നൃണാം ജ്ഞാനയോഗോ ന സിധ്യതി ..
ക്രിയായോഗരതസ്തസ്മാച്ഛ്രദ്ധയാ ഹരിമർചയേത് .. 33-32 ..

ദ്വിജഭൂമ്യഗ്നിസൂര്യാമ്ബുധാതുഹൃഞ്ചിത്രസംജ്ഞിതാഃ ..
പ്രതിമാഃ കേശവസ്യൈതാ പൂജ്യ ഏതാസു ഭക്തിതഃ .. 33-33 ..

കർമണാ മനസാ വാചാ പരിപീഡാപരാങ്മുഖഃ ..
തസ്മാത്സർവഗതം വിഷ്ണും പൂജയേദ്ഭക്തിസംയുതഃ .. 33-34 ..

അഹിംസാ സത്യമക്രോധോ ബ്രഹ്മചര്യാപരിഗ്രഹൌ ..
അനീർഷ്യാ ച ദയാ ചൈവ യോഗയോരൂഭയോഃ സമാഃ .. 33-35 ..

ചരാചരാത്മകം വിശ്വം വിഷ്ണുരേവ സനാതനഃ ..
ഇതി നിശ്ചിത്യ മനസാ യോഗദ്വിതയമഭ്യസേത് .. 33-36 ..

ആത്മവത്സർവഭൂതാനി യേ മന്യംതേ മനീഷിണഃ ..
തേ ജാനംതി പരം ഭാവം ദേവദേവസ്യ ചക്രിണഃ .. 33-37 ..

യദി ക്രോധാദിദുഷ്ടാത്മാ പൂജാധ്യാനപരോ ഭവേത് ..
ന തസ്യ തുഷ്യതേ വിഷ്ണുര്യതോ ധർമപതിഃ സ്മൃതഃ .. 33-38 ..

യദി കാമാദിദുഷ്ടാത്മാ ദേവ പൂജാപരോ ഭവേത് ..
ദംഭാചാരഃ സ വിജ്ഞേയഃ സർവപാതകിഭിഃ സമഃ .. 33-39 ..

തപഃ പൂജാധ്യാനപരോയസ്ത്വസൂയാരതോ ഭവേത് ..
തത്തപഃ സാ ച പൂജാ ച തദ്ധ്യാനം ഹി നിരർഥകമ് .. 33-40 ..

തസ്മാത്സർവാത്മകം വിഷ്ണും ശമാദിഗുണതത്പരഃ ..
മുക്തയർഥമർചയേത്സമ്യക് ക്രിയായോഗപരോ നരഃ .. 33-41 ..

കർമണാ മനസാ വാചാ സർവലോകഹിതേ രതഃ ..
സമർചയതി ദേവേശം ക്രിയായോഗഃ സ ഉച്യതേ .. 33-42 ..

നാരായണം ജഗദ്യോനിം സർവാംതയര്യാമിണം ഹരിമ് ..
സ്തോത്രാദ്യൈഃ സ്തൗതി യോ വിഷ്ണും കർമയോഗീ സ ഉച്യതേ .. 33-43 ..

ഉപവാസാദിഭിശ്ചൈവ പുരാണശ്രവണാദിഭിഃ ..
പുഷ്പാദ്യൈശ്ചാർചനം വിഷ്ണോഃ ക്രിയായോഗ ഉദാഹൃതഃ .. 33-44 ..

ഏവം ഭക്തിമതാം വിഷ്ണൗ ക്രിയായോഗരതാത്മനാമ് ..
സർവപാപാനി നശ്യംതി പൂർവജന്മാർജിതാനി വൈ .. 33-45 ..

പാപക്ഷയാച്ഛുദ്ധമതിർവാംഛതി ജ്ഞാനമുത്തമമ് ..
ജ്ഞാനം ഹി മോക്ഷദം ജ്ഞേയം തദുപായം വദാമി തേ .. 33-46 ..

ചരാചരാത്മകേ ലോകേ നിത്യം ചാനിത്യമേവ ച ..
സമ്യഗ് വിചാരയേദ്ധീമാൻസദ്ഭിഃ ശാസ്ത്രാർഥകോവിദൈഃ .. 33-47 ..

അനിത്യാസ്തു പദാർഥാ വൈ നിത്യമേകോ ഹരിഃ സ്മൃതഃ ..
അനിത്യാനി പരിത്യജ്യ നിത്യമേവ സമാശ്രയേത് .. 33-48 ..

ഇഹാമുത്ര ച ഭോഗേഷു വിരക്തശ്ച തഥാ ഭവേത് ..

അവിരക്തോ ഭവേദ്യസ്തു സ സംസാരേ പ്രവർതതേ .. 33-49 ..

അനിത്യേഷു പദാർഥേഷു യസ്തു രാഗീ ഭവേന്നരഃ ..
തസ്യ സംസാരവിച്ഛിത്തിഃ കദാചിന്നൈവ ജായതേ .. 33-50 ..

ശമാദിഗുണസംപന്നോ മുമുക്ഷുർജ്ഞാനമഭ്യസേത് ..
ശമാദിഗുണഹീനസ്യ ജ്ഞാനം നൈവ ച സിധ്യതി .. 33-51 ..

രാഗദ്വേഷവിഹീനോ യഃ ശമാദിഗുണസംയുതഃ ..
ഹരിധ്യാനപരോ നിത്യം മുമുക്ഷുരഭിധീയതേ .. 33-52 ..

ചതുർഭിഃ സാധനൈരേഭിർവിശുദ്ധമതിരുച്യതേ ..
സർവഗം ഭാവയേദ്വിഷ്ണും സർവഭൂതദയാപരഃ .. 33-53 ..

ക്ഷരാക്ഷരാത്മകം വിശ്വം വ്യാപ്യ നാരായണഃ സ്ഥിതഃ ..
ഇതി ജാനാതി യോ വിപ്രതജ്ജ്ജ്ഞാനം യോഗജം വിദുഃ .. 33-54 ..

യോഗോപായമതോ വക്ഷ്യേ സംസാരവിനിവർത്തകമ് ..
യോഗോ ജ്ഞാനം വിശുദ്ധം സ്യാത്തജ്ജ്ജ്ഞാനം മോക്ഷദം വിദുഃ .. 33-55 ..

ആത്മാനം ദ്വിവിധം പ്രാഹുഃ പരാപരവിഭേദതഃ ..
ദ്വേ ബ്രഹ്മണീ വേദിതവ്യേ ഇതി ചാഥർവർണീ ശ്രുതിഃ .. 33-56 ..

പരസ്തു നിർഗുണഃ പ്രോക്തോ ഹ്യഹംകാരയുതോഽപരഃ ..
തയോരഭേദവിജ്ഞാനം യോഗ ഇത്യഭിധീയതേ .. 33-57 ..

പംചഭൂതാത്മകേ ദേഹേ യഃ സാക്ഷീ ഹൃദയേ സ്ഥിതഃ ..
അപരഃ പ്രോച്യതേ സദ്ഭിഃ പരമാത്മാ പരഃ സ്മൃതഃ .. 33-58 ..

ശരീരം ക്ഷേവ്രമിത്യാഹുസ്തത്സ്ഥഃ ക്ഷേത്രജ്ഞ ഉച്യതേ ..
അവ്യക്തഃ പരമഃ ശുദ്ധഃ പരിപൂർണ ഉദാഹൃതഃ .. 33-59 ..

യദാ ത്വഭേദവിജ്ഞാനം ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ ..
ഭവേത്തദാ മുനിശ്രേഷ്ഠ പാശച്ഛേദോഽപരാത്മനഃ .. 33-60 ..

ഏകഃ ശുദ്ധോഽക്ഷരോ നിത്യഃ പരമാത്മാ ജഗന്മയഃ ..
നൃണാം വിജ്ഞാനഭേദേന ഭേദവാനിവ ലക്ഷ്യതേ .. 33-61 ..

ഏകമേവാദ്വിതീയം യത്പരം ബ്രഹ്മ സനാതനമ് ..
ഗീയമാനം ച വേദാംതൈസ്തസ്മാന്നാസ്തി പരം ദ്വിജ .. 33-62 ..

ന തസ്യ കർമ കാര്യം വാ രുപം വർണമഥാപി വാ ..
കർത്തൃത്വം വാപി ഭോക്തൃത്വം നിർഗുണസ്യ പരാത്മനഃ .. 33-63 ..

നിദാനം സർവഹേതൂനാം തേജോ യത്തേജസാം പരമ് ..
കിമപ്യന്യദ്യതോ നാസ്തി തജ്ജ്ഞേയം മുക്തിഹേതവേ .. 33-64 ..

ശബ്ദബ്രഹ്മമയം യത്തന്മഹാവാക്യാദികം ദ്വിജ ..
തദ്വിചാരോദ്ഭവം ജ്ഞാനം പരം മോക്ഷസ്യ സാധനമ് .. 33-65 ..

സമ്യഗ്ജ്ഞാനവിഹീനാനാം ദൃശ്യതേ വിവിധം ജഗതഗ് ..
പരമജ്ഞാനിനാമേതത്പരബ്രഹ്മാത്മകം ദ്വിജ .. 33-66 ..

ഏക ഏവ പരാനന്ദോ നിർഗുണഃ പരതഃ പരഃ ..
ഭാതി വിജ്ഞാനഭേദേന ബഹുരുപധരോ്വ്യയഃ .. 33-67 ..

മായിനോ മായയാ ഭേദം പശ്യന്തി പരമാത്മനി ..
തസ്മാന്മായാം ത്യജേദ്യോഗാന്മുമുക്ഷുർദ്വിജസത്തമ് .. 33-68 ..

നാസദ്രൂപാന സദ്രൂപാ മായാ നൈവോഭയാത്മികാ ..
അനിർവാച്യാ തതോ ജ്ഞേയാ ഭേദബുദ്ധിപ്രദാര്യിനീ .. 33-69 ..

മായൈവ ജ്ഞാനശബ്ദേന ബുദ്ധ്യതേ മുനിസത്തമ ..
തസ്മാദജ്ഞാനവിച്ഛേദോ ഭവേദ്രൗജിതമായിനാമ് .. 33-70 ..

സനാതനം പരം ബ്രഹ്മ ജ്ഞാനശബ്ദേന കഥ്യതേ ..
ജ്ഞാനിനാം പരമാത്മാ വൈ ഹൃദി ഭാതി നിരന്തരമ് .. 33-71 ..

അജ്ഞാനം നാശയേദ്യോഗീ യോഗേന മുനിസത്തമ ..
അഷ്ടാംഗൈഃ സിദ്ധ്യതേ യോഗസ്താനി വക്ഷ്യാമി തത്ത്വതഃ .. 33-72 ..

യമാശ്ച നിയമാശ്ചൈവ ആസനാനി ച സത്തമ ..
പ്രാണായാമഃ പ്രത്യാഹാരോ ധാരണാ ധ്യാനമേവ ച .. 33-73 ..

സമാധിശ്ച മുനിശ്രേഷ്ട യോഗാങ്ഗാനി യഥാക്രമമ് ..
ഏഷാം സംക്ഷേപതോ വക്ഷ്യേ ലക്ഷണാനി മുനീശ്വര .. 33-74 ..

അഹിംസാ സത്യമസ്തേയം ബ്രഹ്മചര്യാപരിഗ്രഹൗ ..

അക്രോധസ്ചാനസൂയാ ച പ്രോക്താഃ സംക്ഷേപതോ യമാഃ .. 33-75 ..

സർവേഷാമേവ ഭൂതാനാമക്ലേശജനനം ഹി യത് ..
അഹിംസാ കഥിതാ സദ്ഭിര്യോഗസിദ്ധിപ്രദായിനീ .. 33-76 ..

യഥാർഥകഥനം യഞ്ച ധർമാധർമവിവേകതഃ ..
സത്യം പ്രാഹുർമുനിശ്രേഷ്ട അസ്തേയം ശ്രൃണു സാമ്പ്രതമ് .. 33-77 ..

ചൗര്യേണ വാ ബലേനാപി പരസ്വഹരണം ഹി യത് ..
സ്തേയമിത്യുച്യതേ സദ്ഭിരസ്തേയം തദ്വിപര്യയമ് .. 33-78 ..

സർവത്ര മൈഥുനത്യാഗോ ബ്രഹ്മചര്യം പ്രകീർത്തിതമ് ..
ബ്രഹ്മചര്യപരിത്യാഗാജ്ജ്ഞാനവാനപി പാതകീ .. 33-79 ..

സർവസംഗപരിത്യാഗീ മൈഥുനേയസ്തു വർത്തതേ ..
സ ചംഡാലസമോ ജ്ഞേയഃ സർവവർണബഹിഷ്കൃതഃ .. 33-80 ..

യസ്തു യോഗരതോ വിപ്ര വിഷയേഷു സ്പൃഹാന്വിതഃ ..
തത്സംഭാഷണമാത്രേണ ബ്രഹ്മഹത്യാ ഭവേന്നൃണാമ് .. 33-81 ..

സർവസംഗപരിത്യാഗീ പുനഃ സംഗീ ഭവേദ്യദി ..
തത്സംഗസംഗിനാം സംഗാന്മഹാപാതകദോഷഭാക് .. 33-82 ..

അനാദാനം ഹി ദ്രവ്യാണാമാപദ്യപി മുനീശ്വര ..
അപരിഗ്രഹ ഇത്യുക്തോ യോഗസംസിദ്ധികാരകഃ .. 33-83 ..

ആത്മനസ്തു സമുത്കർഷാദതിനിഷ്ഠുരഭാഷണമ് ..
ക്രോധമാഹുർധർമവിദോ ഹ്യക്രോധസ്തദ്വിപര്യയഃ .. 33-84 ..

ധനാദ്യൈരധികം ദൃഷ്ട്വാ ഭൃശം മനസി താപനമ് ..
അസൂയാ കീർതിതാ സദ്ഭിസ്തത്ത്യാഗോ ഹ്യനസൂയതാ .. 33-85 ..

ഏവം സംക്ഷേപതഃ പ്രോക്താ യമാ വിബുധസത്തമ ..
നിയമാനപി വക്ഷ്യാമിതുഭ്യം താഞ്ഛൃണു നാരദ .. 33-86 ..

തപഃസ്വാധ്യായസംതോഷാഃ ശൗചം ച ഹരിപൂജനമ് ..
സംധ്യോപാസനമുഖ്യാശ്ച നിയമാഃ പരികീർത്തിതാഃ .. 33-87 ..

ചാംദ്രായണാദിഭിര്യത്ര ശരീരസ്യ വിശോഷണമ് ..
തപോ നിഗദിതം സദ്ഭിര്യോഗസാധനമുത്തമമ് .. 33-88 ..

പ്രണവസ്യോപനിഷദാം ദ്വാദശാർണസ്യ ച ദ്വിജ ..
അഷ്ടാക്ഷരസ്യ മംത്രസ്യ മഹാവാക്യചയസ്യ ച .. 33-89 ..

ജപഃ സ്വാധ്യായ ഉദിതോ യോഗസാധനമുത്തമമ് ..
സ്വാധ്യായം യസ്ത്യജേന്മൂഢസ്തസ്യ യോഗോ ന സിധ്യതി .. 33-90 ..

യോഗം വിനാപി സ്വാധ്യായാത്പാപനാശോ ഭവേന്നൃണാമ് ..
സ്വാധ്യായൈസ്തോഷ്യമാണാശ്ച പ്രസീദംതി ഹി ദേവതാഃ .. 33-91 ..

ജപസ്തു ത്രിവിധഃ പ്രോക്തോ വാചികോപാംശുമാനസഃ ..
ത്രിവിധേഽപി ച വിപ്രേന്ദ്ര പൂർവാത്പൂർവാത്പരോ വരഃ .. 33-92 ..

മംത്രസ്യോച്ചാരണം സമ്യക്സ്ഫുടാക്ഷരപദം യഥാ ..
ജപസ്തു വാചികഃ പ്രോക്തഃ സർവയജ്ഞഫലപ്രദഃ .. 33-93 ..

മംത്രസ്യോച്ചാരണേ കിംചിത്പദാത്പദവിവേചനമ് ..
സ തൂപാംശുർജപഃ പ്രോക്തഃ പൂർവസ്മാദ്ദ്വിഗുണോഽധികഃ .. 33-94 ..

വിധായ ഹ്യക്ഷരശ്രേണ്യാം തത്തദർഥവിചാരണമ് ..
സ ജപോമാനസഃ പ്രോക്തോ യോഗസിദ്ധിപ്രദായകഃ .. 33-95 ..

ജപേന ദേവതാ നിത്യം സ്തുവതഃ സംപ്രസീദതി ..
തസ്മാത്സ്വാധ്യായസംപന്നോ ലഭേത്സർവാന്മനോരഥാൻ .. 33-96 ..

യദൃച്ഛാലാഭസംതുഷ്ടിഃ സംതോഷ ഇതി ഗീയതേ ..
സംതോഷഹീനഃ പുരുഷോ ന ലഭേച്ഛർമ കുത്രചിത് .. 33-97 ..

ന ജാതുകാമഃ കാമാനാമുപഭോഗേന ശാമ്യതി ..
ഇതോഽധികം കദാ ലപ്സ്യ ഇതി കാമസ്തു വർദ്ധതേ .. 33-98 ..

തസ്മാത്കാമം പരിത്യജ്യ ദേഹസംശോഷകാരണമ് ..
യദൃച്ഛാലാഭസംതുഷ്ടോ ഭവേദ്ധർമപരായണഃ .. 33-99 ..

ബാഹ്യാഭ്യന്തരഭേദേന ശൗചം തു ദ്വിവിധം സ്മൃതമ് ..
മൃജ്ജലാഭ്യാം ബഹിഃ ശുദ്ധിർഭാവശുദ്ധിസ്തഥാന്തരമ് .. 33-100 ..

അന്തഃശുദ്ധിവിഹീനൈസ്തു യേഽധ്വരാ വിവിധാഃ കൃതാഃ ..

ന ഫലംതി മുനീശ്രേഷ്ട ഭസ്മനി ന്യസ്തഹവ്യവത് .. 33-1 ..

ഭാവശുദ്ധിവിഹീനാനാം സമസ്തം കർമനിഷ്ഫലമ് ..
തസ്മാദ്രാഗാദികം സർവം പരിത്യജ്യ സുഖീ ഭവേത് .. 33-2 ..

മൃദാഭാരസഹസ്ത്രൈസ്തു കുമ്ഭകോടിജലൈസ്തഥാ ..
കൃതശൗചോഽപി ദുഷ്ടാത്മാ ചംഡാലസദൃശഃ സ്മൃതഃ .. 33-3 ..

അംതഃശുദ്ധിവിഹീനസ്തു ദേവപൂജാപരോ യദി ..
തമേവ ദൈവതം ഹംതി നരകം ച പ്രപദ്യതേ .. 33-4 ..

അംതഃശുദ്ധിവിഹീനശ്ച ബഹിഃശുദ്ധിം കരോതി യഃ ..
അലംകൃതഃ സുരാഭാണ്ഡ ഇവ ശാംതിം ന ഗച്ഛതി .. 33-5 ..

മനശ്ശുദ്ധിവിഹീനാ യേ തീർഥയാത്രാം പ്രകുർവതേ ..
ന താൻപുംനതി തീർഥാനി സുരാഭാംഡമിവാപഗാ .. 33-6 ..

വാചാ ധർമാൻപ്രവലദതി മനസാ പാപമിച്ഛതി ..
ജാനീയാത്തം മുനിശ്രേഷ്ട മഹാപാതകിനാം വരമ് .. 33-7 ..

വിശുദ്ധമാനസാ യേ തു ധർമമാത്രമനുത്തമമ് ..
കുർവംതി തത്ഫലം വിദ്യാദക്ഷയം സുഖദായകമ് .. 33-8 ..

കർമണാ മനസാ വാചാ സ്തുതിശ്രവണ പൂജനൈഃ ..
ഹരിഭക്തിർദൃഢാ യസ്യ ഹരിപൂജേതി ഗീയതേ .. 33-9 ..

യമാശ്ച നിയമാശ്ചൈവ സംക്ഷേപേണ പ്രബോധിതാഃ ..
ഏഭിർവിശുദ്ധമനസാം മോക്ഷം ഹസ്തഗതം വിദുഃ .. 33-10 ..

യമൈശ്ച നിയമൈശ്ചൈവ സ്ഥിരബുദ്ധിർജിതേന്ദ്രിയഃ ..
അഭ്യസേദാസനംസമ്യഗ്യോഗസാധനമുത്തമമ് .. 33-11 ..

പദ്മകം സ്വസ്തികം പീഠം സൈംഹം കൗക്കുടകൗംജരേ ..
കൗർമംവജ്രാസനം ചൈവ വാരാഹം മൃഗചൈലികമ് .. 33-12 ..

ക്രൗഞ്ചം ച നാലികം ചൈവ സർവതോഭദ്രമേവ ച ..
വാർഷഭം നാഗമാത്സ്യേ ച വൈയാൻഘ്രം ചാർദ്ധചംദ്രകമ് .. 33-13 ..

ദംഡവാതാസനം ശൈലം സ്വഭ്രം മൗദ്ഗരമേവ ച ..
മാകരം ത്രൈപഥം കാഷ്ഠം സ്ഥാണും വൈകർണികം തഥാ .. 33-14 ..

ഭൗമം വീരാസനം ചൈവ യോഗസാധനകാരണമ് ..
ത്രിംശത്സംഖ്യാന്യാസനാനി മുനീന്ദ്രൈഃ കഥിതാനി വൈ .. 33-15 ..

ഏഷാമേകതമം ബദ്ധാ ഗുരുഭക്തിപരായണഃ ..
ഉപാസകോ ജയേത്പ്രാണാന്ദ്വന്ദ്വാതീതോ വിമത്സരഃ .. 33-16 ..

പ്രാങ്മുഖോദങ്മുഖോ വാപി തഥാ പ്രത്യങ്മുഖോഽപി വാ ..
അഭ്യാസേന ജയേത്പ്രാണാന്നിഃശബ്ദേ ജനവർജിതേ .. 33-17 ..

പ്രാണോ വായുഃ ശരീരസ്ഥ ആയാമസ്തസ്യ നിഗ്രഹഃ ..
പ്രാണായാമ ഇതി പ്രോക്തോ ദ്വിവിധഃ സ പ്രകീർത്തിതഃ .. 33-18 ..

അഗർഭശ്ച സഗർഭശ്ച ദ്വിതീയസ്തു തയോർവരഃ ..

ജയധ്യാനം വിനാഗർഭഃ സഗർഭസ്തത്സമന്വിതഃ .. 33-19 ..

രേചകഃ പൂരകശ്ചൈവ കുംഭകഃ ശൂന്യകസ്തഥാ ..

ഏവം ചതുർവിധഃ പ്രോക്തഃ പ്രാണായാമോ മനീഷിഭിഃ .. 33-20 ..

ജംതൂനാം ദക്ഷിണാ നാഡീ പിംഗലാ പരികീർതിതാ ..

സൂര്യദൈവതകാ ചൈവ പിതൃയോനിരിതി ശ്രുതാ .. 33-21 ..

ദേവയോനിരിതി ഖ്യാതാ ഇഡാ നാഡീ ത്വദക്ഷിണാ ..

തത്രാധിദൈവത ചംദ്രം ജാനീഹി മുനിസത്തമം .. 33-22 ..

ഏതയോരുഭയോർമധ്യേ സുഷുമ്ണാ നാഡികാ സ്മൃതാ ..

അതിസൂക്ഷ്മാ ഗുഹ്യതമാ ജ്ഞേയാ സാ ബ്രഹ്മദൈവതാ .. 33-23 ..

വാമേന രേചയേദ്വായും രേചനാദ്രേചകഃ സ്മൃതഃ ..

പൂരയേദ്ദക്ഷിണേനൈവ പൂരണാത്പൂരകഃ സ്മൃതഃ .. 33-24 ..

സ്വദേഹപൂരിതം വായം നിഗൃഹ്യ ന വിമൃംചതി ..

സംപൂർണകുംഭവത്തിഷ്ടേത്കുമ്ഭകഃ സ ഹി വിശ്രുതഃ .. 33-25 ..

ന ഗൃഹ്ണാതി ന ത്യജതി വായുമംതർബഹിഃ സ്ഥിതമ് ..

വിദ്ധി തച്ഛൂന്യകം നാമ പ്രാണായാമം യഥാസ്ഥിതമ് .. 33-26 ..

ശനൈഃശനൈർവിജേതവ്യഃ പ്രാണോ മത്തഗജേന്ദ്രവത് ..

അന്യഥാ ഖലു ജായന്തേ മഹാരോഗാ ഭയംകരാഃ .. 33-27 ..

ക്രമേണ യോജയേദ്വായും യോഗീ വിഗതകല്മഷഃ ..
സ സർവപാപനിർമുക്തോ ബ്രഹ്മണഃ പദമാപ്നുയാത് .. 33-28 ..

വിഷയേഷു പ്രസക്താനി ചേന്ദ്രിയാണി മുനീശ്വരഃ ..
സമാമാഹൃത്യ നിഗൃഹ്ണാതി പ്രത്യാഹാരസ്തു സ സ്മൃതഃ .. 33-29 ..

ജിതേന്ദ്രിയാ മഹാത്മാനോ ധ്യാനശൂന്യാ അപി ദ്വിജ ..
പ്രയാന്തി പരമം ബ്രഹ്മ പുനരാവൃത്തിദുർലഭമ് .. 33-30 ..

അനിർജിതേംദ്രിയഗ്രാമം യസ്തു ധ്യാനപരോ ഭവേത് ..
മൂഢാത്മാനം ച തം വിദ്യാദ്ധ്യാനം ചാസ്യ ന സിധ്യതി .. 33-31 ..

യദ്യത്പശ്യതി തത്സർവം പശ്യേദാത്മവദാത്മനി ..
പ്രത്യാഹൃതാനീന്ദ്രിയാണി ധാരയേത്സാ തു ധാരണാ .. 33-32 ..

യോഗാജ്ജിതേംദ്രിയഗ്രാമസ്താനി ഹൃത്വാ ദൃഢം ഹൃദി ..
ആത്മാനം പരമം ധ്യായേത്സർവധാതാരമച്യുതമ് .. 33-33 ..

സർവവിശ്വാത്മകം വിഷ്ണും സർവലോകൈകകാരണമ് ..
വികസത്പദ്യപത്രാക്ഷം ചാരുകുണ്ഡലഭൂഷിതമ് .. 33-34 ..

ദീർഘബാഹുമുദാരാങ്ഗം സർവാലങ്കാരഭൃഷിതമ് ..
പീതാമ്ബരധരം ദേവം ഹേമയജ്ഞോപവീതിനമ് .. 33-35 ..

ബിഭ്രതം തുലസീമാലാം കൗസ്തുഭേന വിരാജിതമ് ..
ശ്രീവത്സവക്ഷസം ദേവം സുരാസുരനമസ്കൃതമ് .. 33-36 ..

അഷ്ടാരേ ഹൃത്സരോജേ തു ദ്വാദശാംഗുലവിസ്തൃതേ ..
ധ്യായേദാത്മാനമവ്യക്തം പരാത്പരതരം വിഭുമ് .. 33-37 ..

ധ്യാനം സദ്ഭിനിർഗദിതം പ്രത്യയസ്യൈകതാനതാ ..
ധ്യാനം കൃത്വാ മുഹൂർത്തം വാ പരം മോക്ഷം ലഭേന്നരഃ .. 33-38 ..

ധ്യാനാത്പാപാനി നശ്യന്തി ധ്യാനാന്മോക്ഷം ച വിംദതി ..
ധ്യാനാത്പ്രസീദതി ഹരിർധ്യാനാത്സർവാർഥസാധനമ് .. 33-39 ..

യദ്യദ്രൂപം മഹാവിഷ്ണോസ്തത്തദ്ധ്യായേത്സമാഹിതമ് ..
തേന ധ്യാനേന തുഷ്ടാത്മാ ഹരിർമോക്ഷം ദദാതി വൈ .. 33-40 ..

അചഞ്ചലം മനഃ കുര്യാദ്ധ്യേയേ വസ്തുനി സത്തമ ..
ധ്യാനം ധ്യേയം ധ്യാതൃഭാവം യഥാ നശ്യതി നിർഭരമ് .. 33-41 ..

തതോഽമൃതത്വം ഭവതി ജ്ഞാനാമൃതനിഷേവണാത് ..
ഭവേന്നിരന്തരം ധ്യാനാദഭേദപ്രതിപാദനമ് .. 33-42 ..

സുഷുത്പിവത്പരാനന്ദയുക്തശ്ചോപരതേന്ദ്രിയഃ ..
നിർവാതദീപവത്സംസ്ഥഃ സമാധിരഭിധീയതേ .. 33-43 ..

യോഗീ സമാധ്യവസ്ഥായാം ന ശൃണോതി ന പശ്യതി ..
ന ജിഘ്രതി ന സ്പൃശതി ന കിംചദ്വക്തി സത്തമ .. 33-44 ..

ആത്മാ തു നിർമലഃ ശുദ്ധഃ സച്ചിദാനന്ദവിഗ്രഹഃ ..
സർവോപാധിവിനിർമുക്തോ യോഗിനാം ഭാത്യചഞ്ചലഃ .. 33-45 ..

നിർഗുണോഽപി പരോ ദേവോ ഹ്യജ്ഞാനാദ്ഗുണവാനിവ ..
വിഭാത്യജ്ഞാനനാശേ തു യഥാപൂർവം വ്യവസ്ഥിതമ് .. 33-46 ..

പരം ജ്യോതിരമേയാത്മാ മായാവാനിവ മായിനാമ് ..
തന്നാശേ നിർമലം ബ്രഹ്മ പ്രകാശയതി പംഡിതം .. 33-47 ..

ഏകമേവാദ്വിതീയം ച പരം ജ്യോതിർനിരംജനമ് ..
സർവേഷാമേവ ഭൂതാനാമംതര്യാമിതയാ സ്ഥിതമ് .. 33-48 ..

അണോരണീയാന്മഹതോ മഹീയാൻസനാതനാത്മാഖിലവിശ്വഹേതുഃ ..
പശ്യംതി യജ്ജ്ഞാനവിദാം വരിഷ്ടാഃ പരാത്പരസ്മാത്പരമം പവിത്രമ് .. 33-49 ..

അകാരാദിക്ഷകാരാംതവർണഭേദവ്യവസ്ഥിതഃ ..
പുരാണപുരുഷോഽനാദിഃ ശബ്ദബ്രഹ്മേതി ഗീയതേ .. 33-50 ..

വിശുദ്ധമക്ഷരം നിത്യം പൂർണമാകാശമധ്യഗമ് ..
ആനന്ദം നിർമലശാംതം പരം ബ്രഹ്മേതി ഗീയതേ .. 33-51 ..

യോഗിനോ ഹൃദി പശ്യന്തി പരാത്മാനം സനാതനമ് ..
അവികാരമജം ശുദ്ധം പരം ബ്രഹ്മേതി ഗീയതേ .. 33-52 ..

ധ്യാനമന്യത്പ്രവക്ഷ്യാമി ശ്രൃണുഷ്വ മുനി സത്തമ ..

സംസാരതാപതപ്താനാം സുധാവൃഷ്ടിസമം നൃണാമ് .. 33-53 ..

നാരായണം പരാനന്ദം സ്മരേത്പ്രണവസംസ്ഥിതമ് ..
നാദരുപമനൗപമ്യമര്‍ദ്ധമാത്രോപരിസ്ഥിതമ് .. 33-54 ..

അകാരം ബ്രഹ്മണോ രുപമുകാരം വിഷ്ണുരുപവത് ..
മകാരം രുദ്രരുപം സ്യാദര്‍ധ്ദമാത്രം പരാത്മകമ് . 33-55 ..

മാത്രാസ്തിസ്ത്രഃ സമാഖ്യാതാ ബ്രഹ്മവിഷ്ണു ശിവാധിപാഃ ..
തേഷാം സമുച്ചയം വിപ്ര പരബ്രഹ്മപ്രബോധകമ് .. 33-56 ..

വാച്യം തു പരമം ബ്രഹ്മ വാചകഃ പ്രണവഃ സ്മൃതഃ ..
വാച്യവാചകസംബന്ധോ ഹ്യുപചാരാത്തയോര്‍ദ്വിജാ .. 33-57 ..

ജപന്തഃ പ്രണവം നിത്യം മുച്യന്തേ സര്‍വപാതകൈഃ ..
തദഭ്യാസേന സംയുക്താഃ പരം മോക്ഷം ലഭന്തി ച .. 33-58 ..

ജപംശ്ച പ്രണവം മന്ത്രം ബ്രഹ്മവിഷ്ണുശിവാത്മകമ് ..
കോടിസൂര്യസമം തേജോ ധ്യായേദാത്മനി നിര്‍മലമ് .. 33-59 ..

ശാലഗ്രാമശിലാരുപം പ്രതിമാരുപമേവ വാ ..
യദ്യത്പാപഹരം വസ്തു തത്തദ്വാ ചിന്തയേദ്ധൃദി .. 33-60 ..

യദേതദ്വൈഷ്ണവം ജ്ഞാനം കഥിതം തേ മുനീശ്വര ..
ഏതദ്വിദിത്വാ യോഗീന്ദ്രോ ലഭതേ മോക്ഷമുത്തമമ് .. 33-61 ..

യസ്ത്വേതച്ഛൃണുയാദ്വാപി പഠേദ്വാപി സമാഹിതഃ ..

സ സർവപാപനിർമുക്തോ ഹരിസാലോക്യമാൻപുയാത് .. 33-62 ..

ഇതി ശ്രീബൃന്നാരദീയപുരാണേ പൂർവഭാഗേ പ്രഥമപാദേ യോഗനിരുപണം നാമ ത്രയസ്ത്രിംശോ്ധ്യായഃ ..
